



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ingo Hartkopf

□□: 173

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:53:18

□□: 8.31 km/h  
□□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□: 318 (of 433)

□□□□□/□: 272 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 20(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:44	7:15	17	7:19	266	13:08	4.10	29:44	7:15	17	7:19	266	13:08	
Plessenburg	2.40	15:40	6:31	16	3:40	227	6:31	6.50	45:24	6:59	17	10:58	251	19:39	
Oehrenfeld	3.40	18:49	5:32	18	4:42	259	7:54	9.90	1:04:13	6:29	17	15:28	251	27:33	
Ilsestein	4.80	36:36	7:37	19	10:20	264	26:45	14.70	1:40:49	6:51	17	25:29	260	44:14	
Plessenburg	2.30	18:18	7:57	20	5:26	256	8:40	17.00	1:59:07	7:00	18	30:55	258	52:54	
Oehrenfeld	3.40	21:40	6:22	22	7:01	297	10:19	20.40	2:20:47	6:54	20	37:56	267	1:03:13	
Ilseburg/Markt	4.50	32:31	7:13	22	9:54	284	15:45	24.90	2:53:18	6:57	20	47:50	272	1:18:58	